

# Asertivita - vedieť povedať nie

## Prečo nepoviete nie?

To, že mnohí ľudia jednoducho nedokážu odmietnuť želania a prosby iných, má rôzne dôvody. Práve ich spoznanie je účinným receptom na odbúranie strachu a pocitu viny z negatívnej odpovede.

Najčastejším dôvodom, prečo človek vo väčšine prípadov povie Áno:

- **strach z odmietnutia a odvrhnutia** - mnohí ľudia si z detstva priniesli skúsenosť, že ich ostatní budú mať radi len vtedy, ak im budú užitoční.
- **obava z následkov** - nie každý človek totiž reaguje na zdvorilé a argumentami podložené odmietnutie pokojne a priateľsky. Následkom môžu byť konflikty. Uvedomte si, že konflikty patria k životu. Ak sa obzriete späť, určite si spomeniete, že ste ich už zopár úspešne zvládli.
- **nechcete, aby si iní o vás mysleli, že ste sebecký alebo bezohľadný** - príčina leží v odlišných rebríčkoch hodnôt. Nemajte strach z toho, že vás niekto označí za egoistu len preto, že ste okamžite nevyskočili tak, ako si on želal. Neprijmite túto hru a pokus o manipuláciu. Ak sa určitou požiadavkou zaoberáte a zvažujete všetky pre a proti, nie ste egoista ani bezohľadný človek
- **pocit byť užitočný** - táto príčina leží kdesi hlboko v nás a neraz je ťažké ju odhaliť. Byť na svete pre iných, byť potrebný, môcť pomáhať - toto všetko padne ľuďom dobre. A platí to aj v reálnom živote: je skutočne pekné urobiť niečo pre iných.
- **obava, že niečo dôležité zmeškajú** - mnohí ľudia jednoducho majú utkvélú predstavu, že musia byť pri všetkom a na každom stretnutí, že sa musia zapojiť do každého projektu, aby boli v centre diania. Tu pomáha jediné: učiť sa postaviť priority. Skúste preto nájsť činnosti, ktoré vás bavia a niečo vám dávajú a krok po kroku skúšajte niektoré veci odmietnuť.

## Aktivity

Slovo **NIE** vyslov potichu, šeptom, oznám ho, vyjadri ho ako otázku, výkrik, nahlas, láskavo, zvedavo, unudene..

Počas nasledujúceho týždňa pozoruj , kedy a ako často používajú ľudia slovo nie.

**Všímaj si** a **zapiš** si ich dôvody.

Aký cit v tebe vyvoláva slovo **nie**? **Napíš** niekoľko situácií, v ktorých je to hnev, pokoj, radosť, iné.

Rozlúšti a **napíš** starovekú múdrosť:

αὐτὸν οὐκ ἐπισημαίνει, ἀλλὰ τὸν οὐκ ἐπισημαίνει ὁ θεὸς.

Sofokles

(Veľa je vo svete mocného, no nič nie je mocnejšie ako človek.)

Zopakujte si:

Reflexia:

Povedať nie je pre mňa: ľahké/ťažké

Počuť nie, čiže stretnúť sa s odmietnutím, je pre mňa: ľahké/ťažké

Zamysli sa a dopíš vetu:

Najčastejšie si udržiavam duševnú rovnováhu ..

Použitá literatúra:

Andrea Chalupová; [Hospodárske noviny]

D.Gogolová, Ľ.Bagalová, T.Piovarčiová, Ľ.Kociánová: Etická výchova pre 6.ročník, Orbis Pictus Istropolitana Bratislava, 2009